

Después del nacimiento: Cuidando de tí y de tu bebé



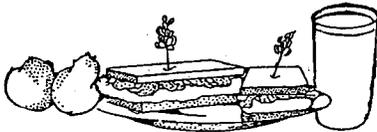
Tener un bebé es un trabajo fuerte! Toma tiempo para recuperarse. Para tener suficiente energía para tí y tu nuevo bebé, aliméntate bien, ejercítate y descansa lo más que puedas.

Aliméntate bien

Continúa comiendo los mismos alimentos que comías antes de estar embarazada. Si estás lactando, debes comer un poco más que cuando estabas embarazada. Si vas a alimentar con fórmula al bebé, debes comer un poco menos. A continuación se presentan algunas guías.

Selecciona diferentes tipos de alimentos cada día. Trata de comer por lo menos:

- ✓ 6 porciones de panes y cereales
- ✓ 2 a 3 porciones de carne, ave, pescado, habichuelas y guisantes secos y huevos.
- ✓ 5 porciones de frutas y hortalizas
- ✓ 2 porciones de leche y sus productos (4 si estas lactando o si eres menor de 19 años).



Toma tu suplemento de vitaminas y minerales hasta la evaluación de las 6 semanas después del parto. En ese tiempo, tu proveedor de cuidado de salud te dira si debes continuar tomándolos.

Para ayudar a recuperar el peso previo al embarazo, selecciona alimentos que sean bajos en grasa y azúcar. Por ejemplo, toma leche desnatada o baja en grasa en vez de leche íntegra. Te tomará varios meses perder todo el peso que ganastes. Habla con tu proveedor de cuidado de salud si necesitas ayuda con tu dieta.

Según dijo una mamá primeriza acerca de sus hábitos de alimentación: "Mi familia aprende de lo que yo hago. Porque como buenos alimentos ahora, ellos también quieren comerlos. Ahora todos nos sentimos mejor."

Ejercicio

Ejercitarse levemente puede dar firmeza a tus músculos, quemar calorías y ayudarte a sentirte relajada. Pídele a tu proveedor de salud que te recomiende algunos ejercicios. Si te hicieron una cesárea, sé muy cuidadosa siguiendo sus consejos.

Caminar, nadar y correr bicicleta aumenta tu ritmo cardíaco y mejora tu eficiencia física general. Estiramiento suave, incorporación del torso ("sit-ups") o doblar la cintura ayudan a dar firmeza a los musculos que se estiraron durante el embarazo.

Debes decidir cuáles ejercicios se ajustan a tu itinerario. Debes tratar de caminar todos los días con tu bebé en us cargador frente a tí o en un coche. El aire fresco y la actividad les ayudara a ambos a sentirse bien!



Descansa Cada Vez Que Puedas

Tu nuevo bebé necesitará mucha atención. Al principio, trata de descansar cuando el bebé esté durmiendo. Coloca tus pies en alto cuando alimentes tu bebé. Pídele a tu familia o amigos que te ayuden a cocinar, a limpiar la casa o a cuidar del bebé mientras te relajas.

Toma algún tiempo para tí! Aún las madres lactantes necesitan tiempo para estar solas. Tú puedes extraerte la leche materna o dejar fórmula para cuando estás fuera.

Según comentó una mamá primeriza: "Yo pienso que una mamá necesita salir aunque sea a caminar por 15 minutos. Fue muy difícil demar a mi bebé al principio. Yo estaba muy apegada a él. Pero ambos necesitábamos el descanso."

Toma Algún Cuidado Adicional

Si estás lactando, necesitas ser más cuidadosa al usar cualquier sustancia que pueda pasar a la leche y hacerle dano a tu bebé. Pero incluso si estás alimentándolo con fórmula, el uso de alcohol, cigarrillos, medicinas y drogas puede hacerle daño a tu bebé.

- ✓ Si tú o alguien en tu casa fuma cigarrillos, tu bebé podría tener más catarros. Pídele a los que fuman en la casa que lo hagan lejos del bebé.
- ✓ Si tomas alcohol todos los días será mas difícil para tí cuidar de tu bebé. El alcohol también puede disminuir tu apetito de manera que no comerías lo que necesitas.
- ✓ Algunas medicinas y drogas pueden afectar tu estado de ánimo y la forma en que actúas. Esto podría hacer más difícil cuidar de tu bebé.
- ✓ Tener un trago adicional o tomar una aspirina para un dolor de cabeza probablemente esté bien. Pero primero habla con tu proveedor de cuidado de salud acerca de los limites de seguridad, especialmente se estás lactando.

Después del parto: Depresión postnatal ("After Baby Blues")

Igual que otras mamás primerizas, podrías sentir cambios bruscos en tu estado de ánimo. Podrías llorar o sentirte triste a veces por casi ninguna razón. Esto se llama "after baby blues" o "depresión postparto." Esto es bastante común.

Esto sucede en parte debido a los cambios normales que sufre tu cuerpo. También puede ser que con un nuevo bebé no estés durmiendo lo suficiente. Eso puede ponerte de mal humor.

Si te sientes triste o deprimida, haz algo bueno para tí misma. Durante las siestas del bebé, lee algun libro o revista, escucha música, llama una amiga o tómate una siesta.

Te sentirás menos deprimida según tu cuerpo se ajuste. Pero si estás verdaderamente deprimida, podrías tener un problema más serio. Pídele ayuda a tu proveedor de cuidado de salud.

Un Nuevo Comienzo

Ser madre no es fácil. Afortunadamente has tenido nueve meses para prepararte! Ahora que tienes tu bebé es importante que continúes cuidándote bien. Cuando comes bien, descansas lo suficiente, te ejercitas diariamente y evitas sustancias perjudiciales, estás ayudando a tu cuerpo.

